

COVID-19

COVID-19是什么？

COVID-19是一种由SARS-CoV-2病毒引起的疾病。大多数COVID-19患者症状轻微，但有些人会病情严重，以至住院，甚至死亡。如果感染了COVID-19，一些人罹患重病和住院的[风险更高](#)。这包括没有接种疫苗者、老年人或患有某些疾病的个人。一些COVID-19患者会出现COVID后遗症，或称为“COVID长期症状”。这种情况甚至可能发生在感染时症状轻微或没有症状的个人身上。

COVID-19可导致一种罕见但严重的疾病，称为多系统炎症综合征([MIS](#))。这是一种身体不同部位发炎的疾病。它会影响到心脏、肺、肾脏、大脑、皮肤、眼睛或胃肠道器官。MIS可能在一个人感染COVID-19几周后开始出现相关症状。MIS在儿童([MIS-C](#))中更为常见，但在成人([MIS-A](#))中也出现过确诊病例。

即使是没有任何疾病的健康年轻人也可能需要住院，出现长期并发症，以至影响他们的身心健康和生活质量，或死于COVID-19。保持最新的COVID-19疫苗接种状态，包括接种加强剂，可以降低患这些并发症的风险。

什么是COVID-19后遗症，或“COVID长期症状”？

COVID-19后遗症是指新出现的、复发的或长期存在的健康问题，可在感染COVID-19后持续数周或数月。有COVID-19长期症状的个人体内没有活病毒，他们不能再将COVID-19传播给他人。他们可能会出现不同类型的和/或组合型症状，而症状的持续时间也不尽相同。症状常常包括疲劳、呼吸短促、思维障碍或难以集中注意力、关节疼痛和/或胸痛。大多数人的症状会随着时间慢慢好转。然而，有些人可能会出现或继续有难以解释和控制的症状，这可能持续数月，甚至数年，有时可能导致残障。

COVID长期症状在患有COVID-19重症的个人中更为常见，但即使是症状轻微或没有症状的个人也可能出现COVID长期症状。接种COVID-19疫苗，包括建议的加强剂，有助于降低出现COVID长期症状的风险。

如果你认为你或你的孩子有COVID长期症状或COVID后遗症，请咨询你的医生。

请参阅CDC的网页“[COVID后遗症](#)”和加州公共卫生部的“[COVID后遗症问答\(Q&A\)](#)”，以获得更多信息。

什么是COVID-19反弹？

COVID-19反弹是指当COVID-19患者的病情已经好转，但于康复后的2-8天内又开始出现症状。他们也可能再次得到呈阳性的检测结果。只有一小部分接受COVID-19治疗的个人会发生反弹。未接受治疗的个人也可能会发生反弹。99%以上的反弹病例是轻微的。更多信息请参阅“[COVID-19反弹常见问题解答\(FAQ\)](#)”。

冠状病毒变异株是什么？

和所有病毒一样，SARS-CoV-2病毒会通过突变而不断变化。这些突变叠加在一起，就会产生略微不同的病毒版本，称为病毒“变异株”。有时，突变会导致病毒更容易传播，使人们病得更严重，或使

COVID-19

病毒对治疗或疫苗产生抗药性。在美国使用的COVID-19疫苗有助于防止由病毒变异株（包括比早期变异株更容易传播的Omicron变异株）引起的严重疾病和死亡。有关更多信息，请参见美国疾病控制与预防中心(CDC)网页：“[病毒变异株](#)”。

COVID-19 如何传播？

SARS-CoV-2病毒通过从COVID-19患者的口鼻释放到空气中的呼吸道飞沫和微小颗粒在人与人之间传播。这些飞沫/颗粒随后会被其他人吸入，或落在他们的鼻子、嘴巴或眼睛里。

一个人与COVID-19患者距离越近，被感染的风险就越高。当感染者说话、唱歌、咳嗽、喊叫、打喷嚏或沉重呼吸时，尤其如此。一个人在空气流通不畅的封闭空间里感染病毒的风险也会更高。这是因为携带病毒的微小颗粒可以在空气中聚集和传播。如果空气流通不畅，它们甚至可以在感染者离开房间后仍在空气中漂浮数小时。

病毒也有可能通过你接触带有飞沫的表面，然后再触碰你的眼睛、鼻子或嘴巴来传播，但这种情况较不常见。

有关更多信息，请参阅CDC的网页：“[COVID-19如何传播](#)”。

COVID-19有哪些症状？

COVID-19的症状可能包括以下一种或多种症状：发烧、发冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、感到疲倦、肌肉或身体疼痛、头痛、喉咙痛、恶心或呕吐、腹泻、鼻塞或流鼻涕，或新出现的味觉或嗅觉丧失。一些感染COVID-19的患者从未出现症状。

如果我出现COVID-19的症状怎么办？

如果你出现COVID-19症状，请留在家里，远离他人，并立即进行COVID-19检测。向你的医生咨询关于任何令你感到担心的症状的问题。如果你的检测结果为阴性，请留在家中，直到在没有服用退烧药的情况下已经至少24小时不发烧了。如果你的阴性结果来自于快速抗原检测或自我检测，请远离他人并在48小时之后再至少进行一次检测。这是因为抗原检测（包括自我检测）更有可能错过早期感染。如果是自我检测，确保阅读并正确遵循所有检测使用说明。请参阅[FDA关于重复检测的指引](#)。

访问ph.lacounty.gov/covidcare，了解更多关于生病时该做什么的信息。有关如何进行COVID-19检测的信息，请访问ph.lacounty.gov/covidtests/how。如果你需要帮助寻找医生，请拨打全天候服务热线2-1-1，或访问211LA.org。

我应该什么时候进行COVID-19检测？

当属于以下情况时进行COVID-19检测很重要，即使你具有[最新的](#)COVID-19疫苗接种状态（包括加强剂）：

- 你出现了COVID-19症状
- 你是COVID-19患者的密切接触者（详见以下关于密切接触者的定义）。

COVID-19

- 在参加聚会或活动之前和之后以及旅行前后进行检测也是明智的。

请访问 ph.lacounty.gov/covidtests 了解更多关于建议进行检测的情况和如何进行检测的信息。

如果我的COVID-19检测结果呈阳性怎么办？

这意味着检测发现了 COVID-19病毒。你很可能患有 COVID-19，并可能把它传染给其他人。你必须隔离（远离他人）至少10天，除非你满足了特定条件（见下文）。

如果你有症状，即使很轻微，也请立即要求免费治疗。不要延误：在症状出现后不久用药的效果最好。大多数成年人和一些儿童有资格获得 COVID-19药物。请参阅 ph.lacounty.gov/covidmedicines 获得更多关于如何获得免费 COVID-19药物的信息。

在隔离期间，如果必须与他人在一起，你必须佩戴具有高度防护性的口罩。请严格遵循 ph.lacounty.gov/covidisolation 上的隔离指南。

告诉你所有的密切接触者，他们已接触过病毒。他们可能已被感染，必须采取措施减少COVID-19的传播风险。请告知他们密切接触者的适用指南，可以在 ph.lacounty.gov/covidcontacts 上找到该指南的多种语言版本。即使你的密切接触者感觉良好或已经接种了疫苗，他们也必须遵循指南中的各项要求。

有关检测结果的更多信息，请访问 ph.lacounty.gov/covidtests 上的“[理解你的病毒检测结果](#)”部分。

我需要隔离多长时间？

只有当你满足以下**所有**条件时，你可以在第5天之后结束隔离：

- ✓ 你在第5天或之后进行的COVID-19病毒检测的结果为阴性；并且
- ✓ 你在没有服用退烧药的情况下已经至少24小时没有发烧了；并且
- ✓ 你的症状正在改善或者你没有症状。

你可以在10天后结束隔离，只要你在没有服用退烧药的情况下已经至少24小时没有发烧了。*

*注意：如果你有削弱免疫系统的身体状况，或者如果你的COVID-19病情很严重，你可能需要留在家中10天以上。请咨询你的医生你什么时候可以在其他人周围。

第1天是你的症状出现后的第一个整天。如果你从未出现过症状，第1天是你的阳性结果的检测进行之后的第一个整天。注意：如果你出现症状，你的第一个有症状的整天成为第1天。

我什么时候会被认为是COVID-19患者的密切接触者？

如果在24小时内，你与有传染性*的COVID-19患者在同一室内空间内停留了总共15分钟或以上，你就属于“密切接触者”。室内空间的实例包括在家里、等候室或飞机上。“总共15分钟或以上”的一个例子为：在24小时内至少3次在不同时间与某人在同一空间内停留了5分钟。注意：工作场所或学校可能使用

COVID-19

不同的“密切接触者”的定义。

*从症状出现的2天前开始，直到隔离期结束，COVID-19患者被认为具有传染性（意味着他们可以将COVID-19传播给其他人）。如果他们的COVID-19检测结果呈阳性，但没有出现任何症状，则在进行检测前2天至隔离结束期间被视为具有传染性。

如果我是COVID-19患者的密切接触者，我应该做什么？

在洛杉矶县，如果你是COVID-19患者的密切接触者，但你没有出现症状，你不需要进行检疫。你需要接受COVID-19检测，监测自己的健康状况，并佩戴具有高度防护性的口罩10天。请遵循ph.lacounty.gov/covidcontacts上的适用于密切接触者的所有指南。

如果你在高风险环境中工作或生活，那么对密切接触者可能有额外的要求。请参阅ph.lacounty.gov/covidcontacts了解更多信息。

我什么时候可以算作具有最新的COVID-19疫苗接种状态？

当你已完成了初始系列疫苗的接种，并接种了CDC建议你接种的最新加强剂，你就具有了最新的COVID-19疫苗接种状态。及时接种建议的疫苗，包括加强剂，是保护自己免于罹患COVID-19重症和死亡的最好方法。疫苗还可以减少患上长期COVID-19的风险。请参阅CDC网页：“[保持最新的COVID-19疫苗接种状态（包括加强剂）](#)”，了解更多信息。请访问ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules了解应接种每剂疫苗的时间。

什么是更新版（二价）加强剂？

更新版加强剂疫苗经过了更新，以针对最近的Omicron亚型变异株(BA.4/BA.5)以及原始的COVID-19病毒。BA.4/BA.5亚型变异株比Omicron早期毒株的传染性更强。更新版加强剂可以帮助重建随着时间流逝而减弱的抵御COVID-19的保护力，并提供针对更新的变异株的更广泛保护。如需更多有关疫苗，包括更新版（二价）加强剂的信息，请访问“[COVID-19疫苗常见问题解答\(FAQ\)](#)”。

我如何接种COVID-19疫苗？

在洛杉矶县有很多COVID-19疫苗的接种点，且无需预约。请访问ph.lacounty.gov/howtogetvaccinated，找到一处在你附近的疫苗接种点。如果你需要帮助预约，或需要前往接种点的交通工具，或因无法出门而申请在家接种疫苗，请致电**1-833-540-0473**，热线服务时间为：早上8点到晚上8:30（一周7天）。也可以拨打全天候热线2-1-1获得以多种语言提供的信息。无论接种者的移民身份如何，所有年龄在6个月及以上的个人均可免费接种。

我能获得预防COVID-19的药物吗？

如果你因医学原因无法接种COVID-19疫苗，或者你有[中度或严重的免疫功能受损](#)情况，你就可以使用药物来帮助预防COVID-19。这种药物名为Evusheld，应该在你接触COVID-19之前用药。它是用来防止你感染COVID-19的。此药物以注射的方式用于12岁及以上且体重至少为88磅的个人。欲了解更多信息

COVID-19

息，请参见美国食品药品监督管理局(FDA)的“[Evusheld资料便览](#)”，并咨询你的医生。

我如何保护自己和其他人免于感染COVID-19?

- 保持最新的 COVID-19 疫苗接种状态（包括加强剂）。接种所有建议的 COVID-19 疫苗剂量，包括秋季更新版（二价）加强剂。欲了解更多信息，请访问 CDC 的“[保持最新的 COVID-19 疫苗接种状态（包括加强剂）](#)”。接种所有建议接种的疫苗，包括加强剂，是保护自己免于罹患 COVID-19 重症和死亡的最佳方式。疫苗还可降低患上 COVID 长期症状的风险。
- 佩戴贴合面部且过滤性良好的口罩。请浏览 ph.lacounty.gov/masks 了解更多信息。
- 如果你符合资格，获取预防 COVID-19 的药物（请查看上述部分）。
- 避免前往 COVID-19 更容易传播的地点，包括拥挤的室内场所，空气流通差的封闭空间，以及人们近距离交谈的区域。
- 改善空气流通状况。打开门窗，且尽量避免进入空气流通差的室内区域。有关更多信息，请参阅加州公共卫生部(CDPH)关于“[在室内降低 COVID-19 风险的建议](#)”和 CDC 的关于“[改善家中通风情况](#)”网页。
- 尽可能选择户外空间进行社交和健身活动。
- 经常洗手和/或使用消毒洗手液。特别是在公共场所内停留后，那里的表面会被很多人触摸。生病时请留在家中。

请查看 ph.lacounty.gov/reducerrisk 获取更多降低COVID-19风险的建议。

我仍然因COVID-19而倍感压力——我能做些什么？

随着全世界继续抗击 COVID-19，你可能会为自己和亲人的健康而感到担心、忧虑、甚至恐惧，这是可以理解的。经济上的困难、生活方式的改变和其他因素，也可能导致你产生额外的压力。请务必注意情绪困扰的迹象，定期进行自我护理，并在需要时寻求专业帮助和支持。

如果你或你认识的人难以应付压力，可以通过拨打洛杉矶县心理健康局全天候帮助热线 1-800-854-7771 获得帮助。如果你有听力或言语障碍，你可以拨打 711 与帮助热线联系。你也可以发送短信“LA”至 741741 获得帮助，或者咨询你的医生。网页 <http://dmh.lacounty.gov/resources> 提供了心理健康资源和一些帮助支持你的身心健康的建议。如需支持残障人士的其他资源，请参考此“[资源指南](#)”。

洛杉矶县的居民可以免费访问 iPrevail.com，这是一个在线心理健康资源，可以帮助缓解日常生活中的压力。经过简短的评估后，你会得到定制的支持，其中可能包括与同辈辅导员的按需随选式聊天，改善身心健康的自定进度课程，以及社区支持小组。iPrevail 提供英语和西班牙语的全天候服务。

我可以从哪里获得有关COVID-19的可靠信息？

关于COVID-19，有很多错误的信息。请查看可靠的信息来源，获取有关COVID-19的准确信息，其中包括：

- 洛杉矶县公共卫生局：COVID-19 信息：ph.lacounty.gov/coronavirus
- COVID-19 疫苗接种：

COVID-19

- 访问[VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com)，查看[常见问题解答\(FAQ\)](#)和[资料便览](#)，关于[如何接种疫苗](#)的信息以及更多内容。
- [加州公共卫生部\(CDPH\)](#)
- [美国疾病控制与预防中心\(CDC\)](#)
- [世界卫生组织\(WHO\)](#)

如果你有问题或需要帮助接种疫苗、进行治疗或获得资源，请拨打公共卫生局呼叫中心的电话：**1-833-540-0473**，热线服务时间为：每天早上8点至晚上8:30；或者请致电（全天候）热线**2-1-1**寻求帮助。

小心有关COVID-19的骗局

随着COVID-19疫情的继续蔓延，骗子们仍在为骗取人们的钱财而使用各种骗术。欲了解更多关于如何避免上当受骗以及如果你是骗局的受害者该怎么办信息，请查看公共卫生局的“[COVID-19骗局和诈骗](#)”网页。